

## **HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA KELAS XII MAN 1 MODEL BOJONEGORO**

**Alfina Hidayatin**

PSIKOLOGI, FIP, UNESA, alfinahidayatin@yahoo.com

**Ira Darmawanti**

PSIKOLOGI, FIP, UNESA, ira.darmawanti@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini meneliti tentang hubungan antara religiusitas dan *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas XII di MAN 1 Model Bojonegoro. Penelitian ini dilatar belakangi oleh kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional yang dapat mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Ketika siswa dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman bagi dirinya, ia akan mencari rasa aman. Salah satu bentuk dalam mencari rasa aman tersebut adalah dengan meningkatkan religiusitasnya. Tingkat religiusitas siswa berbeda satu sama lain, sehingga siswa juga mempunyai cara penanganan atas kecemasan yang berbeda-beda tergantung pada penilaian dirinya atas kemampuannya atau yang disebut dengan *self efficacy*. Individu yang percaya bahwa dirinya mampu menghadapi ancaman akan dapat mengontrol kecemasannya. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas XII MAN 1 Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan subjek sebanyak 164 siswa kelas XII dari jumlah populasi 278 siswa. Peneliti menggunakan taraf kesalahan 5% dan metode analisis data Regresi Linier Berganda. Hasil dari regresi linier berganda menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dan *self efficacy* dengan kecemasan. Hal ini terlihat pada nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana  $p < 0,05$ . Pada penelitian ini menunjukkan sebesar 18,4% variasi pada kecemasan dipengaruhi oleh variabel religiusitas dan *self efficacy* dan sisanya sebesar 81,6% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur oleh peneliti.

**Kata Kunci:** *Religiusitas, Self Efficacy dan Kecemasan.*

### **Abstract**

*This study examines the relationship between religiosity and “self efficacy” to National exams’s anxiety to the 12<sup>th</sup> graders of MAN 1 Model Bojonegoro. It is based on student’s anxiety to face National Exams that can interfere their daily activities. When students face uncomfortable situations, they will try to find comfortability for themselves. One of the ways to get the comfort situation is to increase their religiosity. The level of their religiosity is different from one another so that each student also has a way of handling the various anxiety that depends on the assessment of his ability that is called “self efficacy”. The one who believes that they can face the threat will be able to control their anxiety. Regarding to that background, the purpose of this study was to determine the relationship between religiosity and “self efficacy” to National exams’s anxiety to the 12<sup>th</sup> graders of MAN Model 1 Bojonegoro. This study was quantitative research. The subjects of this study were 164 students of 278 population. Researcher used 5% of a standart error and the method of Multiple Linier Regression. The result of multiple linier regression showed that there was a significant relationship between religiosity and self efficacy to anxiety. This case was looked at the significance value that was 0,000, where  $p < 0,05$ . This study showed that there was 18,4% variation in anxiety influenced by religiosity and self efficacy, and the remaining 81,6% were caused by other variables that were not measured by the researcher.*

**Keywords:** *Religiosity, Self Efficacy, and Anxiety.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana individu berkembang dengan sangat drastis. Berdasarkan perkembangan psikologis, remaja akan mulai membentuk konsep diri, mengalami perkembangan intelegensi, perkembangan peran sosial, perkembangan peran gender, perkembangan moral dan religi, serta pembentukan kepribadian yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah.

Lingkungan sekolah mempunyai andil besar dalam pembentukan perkembangan psikologis remaja, sebaliknya, lingkungan sekolah juga dapat menjadi sumber permasalahan bagi remaja. Ujian Nasional (UN) adalah momok bagi sebagian besar remaja pada jenjang akhir. Masalah-masalah UN yang belum menemukan jalan keluarnya membuat sebagian besar siswa yang akan menghadapi UN merasakan kecemasan.

King (2010) menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan seringkali mengalami perut kaku. Hal ini merupakan perasaan yang normal yang menunjukkan kecemasan yang normal. Kecemasan adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar.

Kecemasan yang dialami oleh siswa ini menyebabkan siswa ingin mencari rasa aman, nyaman serta berusaha untuk dapat keluar dari kegelisahan. Rasa aman ini dapat diperoleh dengan meningkatkan religiusitasnya.

Keyakinan religius remaja akan begitu terasa dan dibutuhkan dalam kehidupannya ketika remaja mengalami peristiwa yang mengancam dirinya, membuatnya cemas, gelisah dan berada dalam keadaan terjepit. Keadaan tersebut akan membuat para remaja lebih sadar akan kebutuhannya atas kekuatan yang lebih besar dari manusia. Hal ini sesuai dengan konsep *seeking spiritual support* (mencari dukungan spiritual), dimana individu akan berusaha mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih Tuhan (Trimulyaningsih dan Rachmahana, 2008).

Selain perbedaan tingkat religiusitas kemampuan antara individu satu dengan yang lain dalam mengatasi kecemasannya juga berbeda, hal ini tergantung pada penilaian dirinya atas kemampuannya. Menurut Sarafino (Anwar, 2009) penanganan kecemasan antara individu satu dengan individu lainnya dapat berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuannya yang disebut *self efficacy*.

Bandura (Anwar, 2009) menyatakan bahwa *self efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka dapat melakukan kontrol terhadap ancaman tidak akan mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya, mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, akan mengalami keterbangkitan ancaman yang tinggi.

MAN 1 Model Bojonegoro adalah sekolah Madrasah Aliyah Negeri yang ada di kota Bojonegoro dimana sistem pendidikannya berbasis pada pendidikan agama. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada Jum'at, 16 November 2012 diperoleh informasi bahwa sebagian siswa MAN 1 Model Bojonegoro merasakan kecemasan menghadapi UN. Sebagian siswa menyatakan bahwa meskipun telah melakukan persiapan baik persiapan akademik maupun secara spiritual dirinya belum mempunyai keyakinan (*self efficacy*) untuk mampu menghadapi UN sehingga memperoleh hasil yang baik.

Guna menjawab pertanyaan tersebut, peneliti perlu melakukan penelitian agar pertanyaan tersebut dapat terjawab dan hasil dari penelitian dapat memperkuat fakta-fakta yang terdapat di MAN 1 MODEL Bojonegoro.

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data

numerikal yang diolah dengan metode statistika (Sugiyono, 2008).

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat (dependen) dengan satu atau lebih variabel bebas (independen). Guna mempermudah peneliti dalam menganalisis data, peneliti juga menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Program For Social Science*) for Windows versi 20.

### Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel tersebut, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Sehingga sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili (Sugiyono, 2008). Sampel penelitian diambil oleh peneliti dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
- b. Berada pada kelas XII MAN 1 Model Bojonegoro tahun ajaran 2012/2013 dan akan menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* (sampel acak sederhana) karena ingin memberi kesempatan yang sama kepada anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel penelitian. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 278 siswa. Jumlah populasi sebanyak itu akan diambil sampel berdasarkan rumus Slovin (Sarwono, 2012) dengan tingkat kesalahan sebesar 5% sehingga diperoleh sampel penelitian sebanyak 164 siswa tanpa memperhatikan jenis kelamin.

### Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2008). Kerlinger (Sugiyono, 2008) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Variabel dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas (x)

Variabel bebas adalah variabel stimulus atau variabel yang mempengaruhi variabel lain (Sarwono, 2012). Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari religiusitas ( $X_1$ ) dan *self efficacy* ( $X_2$ ).

- b. Variabel terikat (y)

Variabel terikat atau variabel tergantung adalah variabel yang memberikan reaksi atau respon jika dihubungkan dengan variabel bebas. Variabel tergantung adalah variabel yang variabelnya diamati dan diukur untuk menentukan pengaruh yang disebabkan oleh variabel bebas (Sarwono, 2012). Variabel terikat atau variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kecemasan (Y) pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional.

### Langkah-langkah Penelitian

Kegiatan yang telah dilakukan peneliti pada tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
  - a. Membuat surat ijin observasi di Fakultas.
  - b. Menyerahkan surat ijin observasi ke MAN 1 Model Bojonegoro.
  - c. Menemukan fenomena yang terjadi di MAN 1 Model Bojonegoro.
  - d. Menyusun proposal skripsi.
2. Tahap Rencana Pelaksanaan
  - a. Membuat surat ijin penelitian di Fakultas
  - b. Menyerahkan surat ijin penelitian ke MAN 1 Model Bojonegoro.
  - c. Melakukan *try out* skala psikologi
  - d. Melakukan penelitian dengan menyebarkan skala psikologi kepada sampel penelitian untuk mengumpulkan data.
3. Tahap Rencana Analisis Data
  - a. Melakukan uji asumsi.
  - b. Melakukan uji hipotesis.



## Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara untuk memperoleh data yang diteliti.

### A. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2008).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran Likert. Skala ini digunakan untuk mengukur ketiga variabel yang ada dalam penelitian. Ketiga skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan modifikasi skala Likert sehingga mempunyai empat pilihan jawaban dari lima pilihan jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Modifikasi skala Likert dilakukan dengan meniadakan jawaban yang ditengah (kategori ragu-ragu) dengan maksud untuk menghilangkan kelemahan pada skala Likert 5 tingkat.

#### a. Skala Religiusitas

Skala religiusitas dibuat berdasarkan definisi operasional dan indikator teori yang digunakan. Aspek-aspek dalam religiusitas meliputi : keyakinan (*ideology*), peribadatan atau praktik agama (*ritualistic*), penghayatan (*eksperiensial*), pengetahuan agama (*intelektual*) dan pengamalan (*konsekuensi*).

#### b. Skala Self Efficacy

Penyusunan skala *self efficacy* disusun berdasarkan definisi operasional dan indikator teori yang digunakan. Aspek-aspek dalam *self efficacy* meliputi : level (*magnitude*), generalisasi (*generality*), dan kekuatan (*strength*).

#### c. Skala Kecemasan

Penyusunan skala kecemasan disusun berdasarkan definisi operasional dan indikator teori yang digunakan. Aspek-aspek dalam

kecemasan meliputi aspek fisik, aspek emosional, dan aspek kognitif.

### B. Teknik Analisis Data

Teknik korelasi digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel atau lebih (Sarwono, 2012). Untuk dapat menentukan analisa data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Pada hakikatnya, uji asumsi bertujuan untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran telah memenuhi asumsi keparametrian. Guna mendapatkan hasil pengolahan data yang tepat maka peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

#### 1. Uji normalitas

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui normalitas distribusi. Penyebaran data hasil pengumpulan skala dapat mengetahui distribusi normal atau tidak normal. Bila tidak normal, maka teknik statistik yang digunakan adalah non parametrik (Sugiyono, 2008).

#### 2. Uji linieritas

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian.

#### 3. Uji multikolinieritas

Multikolinieritas akan terjadi jika korelasi antar variabel bebas menunjukkan nilai yang sangat tinggi atau mendekati 1 (Sarwono, 2012).

#### 4. Uji heteroskedastisitas

Ketika menggunakan analisis regresi linier berganda perlu juga diuji mengenai sama atau tidaknya varians dari residual. Jika residual mempunyai varians yang sama, disebut terjadi homoskedastisitas, dan jika variansnya tidak sama atau berbeda disebut terjadi heteroskedastisitas.

#### 5. Uji autokorelasi

Model regresi yang baik adalah regresi yang bebas dari autokorelasi (Uyanto dalam Anggraini, 2011). Uji autokorelasi dilakukan

dengan melihat nilai Durbin-Watson dari hasil analisis dengan menggunakan SPSS versi 20.

Setelah data melalui uji asumsi dan diketahui memenuhi asumsi keparametrian, maka akan dilakukan uji analisis data dengan menggunakan metode analisis regresi linear berganda. Regresi linear berganda adalah suatu metode analisis kontribusi kolektif atau tersebar dari dua atau lebih variabel bebas (X) terhadap variasi dari satu variabel tergantung (Y).

Tugas dari regresi ganda adalah untuk membantu menjelaskan varian dari variabel tergantung (Y), dengan cara memperkirakan kontribusi pada varian ini dari dua atau lebih variabel bebas. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara tiga variabel, yakni religiusitas ( $X_1$ ), *self efficacy* ( $X_2$ ) dan kecemasan (Y).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Penelitian

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilaksanakan oleh peneliti didapatkan hasil sebagai berikut:

#### a. Validitas skala religiusitas

Aitem dari skala religiusitas sebanyak 72 aitem yang telah diuji cobakan dan diuji validitasnya sehingga terdapat 46 aitem yang dipertahankan dan 26 aitem yang tidak dipertahankan. Nilai aitem-aitem yang gugur dapat dilihat dari nilai *corrected item-total correlation* pada hasil analisis menggunakan program SPSS versi 20 *statistic for windows*

#### b. Validitas Skala *Self Efficacy*

Aitem dari skala *self efficacy* sebanyak 78 aitem telah diuji cobakan dan diuji validitasnya sehingga terdapat 69 aitem yang dipertahankan dan 9 aitem yang tidak dipertahankan. Nilai aitem-aitem yang gugur dapat dilihat dari nilai *corrected item-total correlation* pada hasil

analisis menggunakan program SPSS 20 *statistic for window*.

#### c. Validitas Skala Kecemasan

Aitem skala kecemasan sebanyak 48 aitem telah diuji cobakan dan diuji validitasnya sehingga terdapat 34 aitem yang dipertahankan dan 14 aitem yang tidak dipertahankan. Nilai aitem-aitem yang gugur dapat dilihat dari nilai *corrected item-total correlation* pada hasil analisis menggunakan program SPSS 20 *statistic for windows*.

Hasil pengujian reliabilitas dapat diketahui. Nilai koefisien *Alpha Cronbach* dari masing-masing variabel nilainya antara 0,923 - 1,00, angka tersebut mempunyai arti sangat reliabel. Sehingga, konstruk pernyataan yang merupakan dimensi dari skala religiusitas, *self efficacy* dan kecemasan sangat reliabel dan hasil penelitian memiliki konsistensi atau tingkat kepercayaan yang tinggi.

### Hasil Uji Hipotesis

Uji analisis data dilakukan setelah seluruh uji asumsi dilakukan dan dianggap memenuhi uji keparametrian. Berdasarkan hasil uji asumsi, diketahui bahwa data variabel religiusitas, *self efficacy* dan kecemasan merupakan data normal, linier, tidak multikolinieritas, tidak heteroskedastisitas dan tidak autokorelasi. Setelah asumsi terpenuhi, tahap selanjutnya adalah melakukan analisis regresi linier berganda.

Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dijabarkan pada bab III. Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan pada bagian sebelumnya, maka hipotesis dari penelitian ini, ialah apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas XII MAN 1 Model Bojonegoro?

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS 20. *statistic for windows* diperoleh nilai  $R_{\text{square}}$  sebesar 0,184

menunjukkan bahwa sumbangan atau kontribusi yang diberikan variabel religiusitas dan *self efficacy* kepada kecemasan ialah sebesar 0,184. Artinya, sebesar 18,4% variasi pada kecemasan dipengaruhi oleh variabel religiusitas dan *self efficacy*. Sisanya sebesar 81,6% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur oleh peneliti.

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai probabilitas p value sebesar 0,000 lebih kecil daripada 0,05 menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dependen dengan variabel independen. Dengan demikian variabel religiusitas dan *self efficacy* secara bersama-sama memiliki hubungan dengan variabel kecemasan.

Nilai koefisien -0,300 menunjukkan bahwa meningkatnya religiusitas sebesar 1 akan menurunkan kecemasan terhadap siswa sebesar 30%. Hal tersebut juga berlaku pada koefisien *self efficacy* sebesar -0,174 yang menunjukkan bahwa meningkatnya *self efficacy* akan menurunkan kecemasan terhadap siswa sebesar 17,4%.

Hubungan antara religiusitas dan kecemasan bersifat negatif, yang dapat dilihat dari nilai koefisien regresi sebesar -0,300. Tanda negatif menyatakan arah hubungan tidak searah, dimana kenaikan atau penurunan variabel bebas (X) akan mengakibatkan penurunan atau kenaikan variabel terikat (Y). Artinya, apabila religiusitas naik satu tingkatan, maka kecemasan akan diprediksikan mengalami penurunan sebesar 30%. Sebaliknya, apabila religiusitas turun satu tingkatan, maka kecemasan akan diprediksikan mengalami kenaikan sebesar 30%.

Hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan memiliki nilai koefisien sebesar -0,174. Tanda negatif menunjukkan arah hubungan yang tidak searah. Artinya, kenaikan variabel bebas (X) mengakibatkan penurunan variabel terikat (Y). Begitu pula sebaliknya, penurunan variabel bebas (X) mengakibatkan kenaikan variabel terikat (Y). Jika *self efficacy* naik satu tingkatan, maka kecemasan akan diprediksikan mengalami penurunan sebesar 17,4%. Begitu pula sebaliknya, apabila *self efficacy* turun satu tingkatan, maka kecemasan akan diprediksikan mengalami kenaikan sebesar 17,4%.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas XII MAN 1 Model Bojonegoro.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dan *self efficacy* dengan kecemasan siswa. Variabel religiusitas dan *self efficacy* secara bersama-sama memiliki hubungan dengan variabel kecemasan.

Hasil regresi linier berganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dan *self efficacy* dengan kecemasan siswa, artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah kecemasan siswa. Hal ini juga berlaku pada *self efficacy*, yaitu apabila *self efficacy* siswa tinggi maka semakin rendah pula kecemasan siswa.

Beberapa penelitian yang mendukung hasil yang sama terkait hubungan religiusitas dengan kecemasan diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Maisaroh dan Falah (2011). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas siswa dengan kecemasaannya dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).

Kecemasan pada siswa dapat terjadi ketika siswa kurang dapat mengontrol rasa kekhawatirannya pada situasi tertentu dan kurang mempunyai keyakinan terhadap adanya kekuatan yang lebih besar dari manusia. Dister (Cahyana, 2008) menyatakan bahwa salah satu fungsi agama adalah untuk mengatasi kecemasan, dan untuk mengatasinya adalah dengan cara bertindak religius. Bertindak religius dapat mengontrol kecemasan siswa karena dengan bertindak religius siswa akan merasa aman dan nyaman karena memasrahkan semua permasalahan pada kekuatan Tuhan.

Hal tersebut sejalan dengan teori Mahsun (Rahmawati, 2011), bahwa religiusitas yang tinggi akan membuat seseorang lebih tenang menghadapi objek kecemasan. Kondisi kepasrahan dan kepatuhan terhadap kekuatan yang lebih besar tersebut akan lebih mampu



mengendalikan rasa cemas yang berlebihan daripada jiwa yang bergejolak dan penuh ketidaksabaran.

Shihab (Maisaroh, 2011) mengungkapkan bahwa selama seseorang mengalami kecemasan, selama itu pula ia beragama dan bertindak religius. Perasaan takut adalah salah satu pendorong seseorang dalam bertindak religius. Kehidupan religius yang dijalani oleh individu akan memberikan kekuatan jiwa bagi dirinya dalam menghadapi cobaan hidup, memberikan bantuan moral serta menumbuhkan sikap kepasrahan sebagaimana yang diberikan oleh Tuhan. Agama juga mampu memberikan rasa aman serta rasa tidak takut dan cemas dalam menghadapi persoalan hidup.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa *self efficacy* mempengaruhi kecemasan siswa. Berdasarkan uji analisis data yang telah dilaksanakan dengan teknik analisis regresi linier berganda diketahui bahwa kecemasan berhubungan negatif signifikan dengan *self efficacy*. Arah hubungan negatif berarti bahwa semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka semakin rendah kecemasannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* seseorang, maka semakin tinggi kecemasannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anwar dan Hardiati (2009). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa akan semakin rendah kecemasannya berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi.

Timbulnya kecemasan pada siswa salah satunya disebabkan oleh adanya pikiran yang tidak rasional. Adanya perasaan khawatir ini seringkali disebabkan karena siswa kurang memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam melakukan sesuatu. Menurut Adler dan Rodman (Hofmann, 2012) kecemasan terjadi karena individu mempunyai asumsi bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya *self efficacy* pada siswa dapat menimbulkan kecemasan pada siswa tersebut.

Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mampu meyakinkan dirinya bahwa ia mampu untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, siswa yang memiliki *self efficacy* rendah, kurang memiliki keyakinan bahwa ia mampu untuk melakukan tugas atau tindakan dalam mencapai tujuan tertentu dalam hal ini adalah untuk menghadapi UN.

Bandura (1977; 1986; 1997; Horn, 2008) mengungkapkan bahwa meningkatkan *self efficacy* akan dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan karena ia akan berusaha mengontrol kecemasannya tersebut dan fokus dalam pencapaian tujuannya, sehingga kecemasan yang ada pada dirinya akan dapat dikontrol dengan baik.

Selanjutnya Bandura (Anwar, 2009) menyebutkan bahwa *self efficacy* berguna untuk melatih terhadap kontrol *stressor*, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang mempunyai kepercayaan bahwa mereka dapat melakukan kontrol terhadap ancaman tidak akan mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, akan mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan hal tersebut, maka meningkatkan religiusitas dan *self efficacy* pada siswa sangat diperlukan dalam mengontrol dan menghindari kecemasan siswa untuk menghadapi UN.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat religiusitas kategori tinggi, begitu juga dengan tingkat *self efficacy*, sebagian besar siswa mempunyai *self efficacy* dengan kategori tinggi. Sedangkan untuk tingkat kecemasan, sebagian besar siswa mempunyai tingkat kecemasan yang rendah.

Analisis regresi pada penelitian ini membuktikan bahwa religiusitas dan *self efficacy* sebagai prediktor kecemasan mempengaruhi sebesar 18,4% yang artinya 81,6% faktor lain memberikan kontribusi sebagai prediktor kecemasan. Faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi kecemasan menurut Adler dan Rodman (Hofmann, 2012) adalah faktor yang berasal dari faktor

internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi religiusitas yang rendah, rasa pesimis, *self efficacy* yang rendah, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan sosial

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MAN 1 Model Bojonegoro dapat disimpulkan bahwa religiusitas dan kecemasan memiliki hubungan yang signifikan. Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan bersifat negatif. Arah hubungan negatif berarti bahwa semakin tinggi religiusitas seseorang, maka semakin rendah kecemasannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah religiusitas seseorang, maka semakin tinggi kecemasannya.

Pada penelitian ini diketahui sebesar 10,9% variasi pada kecemasan dipengaruhi oleh variabel religiusitas dan *self efficacy* dan sisanya sebesar 49,1% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur oleh peneliti.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa religiusitas dan *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan pada siswa kelas XII MAN 1 Model Bojonegoro. Namun, tidak menutup kemungkinan terdapat faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pedoman bagi berbagai pihak, diantaranya :

#### 1. MAN 1 Model Bojonegoro

- Rutin mengadakan kegiatan keagamaan yang mampu meningkatkan religiusitas siswa sehingga siswa mampu menghadapi kecemasannya dalam menghadapi Ujian Nasional. Misalnya program pembekalan Noto Ati, *Achievement Motivation Training* (AMT), dzikir dan do'a bersama.

- Memfasilitasi siswa dengan berbagai kegiatan sekolah yang baru, kreatif dan positif dengan mengembangkan program ekstrakurikuler seperti pramuka, basket, voli, futsal serta ekstrakurikuler lain yang dapat meningkatkan *self efficacy* siswa untuk dapat berprestasi. Selain itu, ekstrakurikuler tersebut juga dapat mengurangi kecemasan pada siswa.

#### 2. Bagi siswa MAN 1 Model Bojonegoro

- Religiusitas dan *self efficacy* berhubungan dengan kecemasan, sehingga siswa perlu senantiasa meningkatkan religiusitasnya dengan cara mengikuti kegiatan dan program agama baik yang dilaksanakan oleh sekolah maupun organisasi lain. Misalnya, kerohanian islam, pendalaman Al-Qur'an, maupun organisasi remaja masjid.
- Bentuk kegiatan yang dapat meningkatkan *self efficacy*, yaitu siswa dapat mengikuti kegiatan-kegiatan sekolah yang positif sehingga siswa dapat mudah untuk bersosialisasi dan dapat membentuk *self efficacy* untuk berprestasi. Sebagai contoh ekstrakurikuler olahraga, kelompok ilmiah remaja, club-club dll. Religiusitas dan *self efficacy* yang tinggi akan dapat membentengi individu dari kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

#### 3. Bagi peneliti selanjutnya

- Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan mengambil 164 siswa kelas XII MAN 1 Model Bojonegoro. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai berbagai permasalahan yang mungkin terjadi di jenjang Sekolah Menengah Atas, baik secara kuantitatif maupun kualitatif.
- Penelitian ini belum mengungkap variabel atau hal lain yang menjadi penyebab bagi terbentuknya kecemasan. Variasi penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya bagi siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. (2011). Hubungan Antara Religiusitas dan Stres dengan Psychological Well Being pada Remaja Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah, Surabaya. *Skripsi*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Anwar, A. (2009). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Sumatra Utara. *Skripsi*. Sumatra Utara. Diakses pada tanggal 7 Oktober 2012, dari <http://repository.usu.ac.id/handle/12345678/14504/10E00001.pdf>
- Cahyana, S.M. (2008). *Perspektif Islam terhadap Kristologi*. Jakarta Timur : Tiga Serangkai
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif*. Penerjemah : Brian Marwensdy. Jakarta : Salemba Humanika.
- Maisaroh, E. N., & Falah, F. (2011). Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN). *Jurnal Proyeksi, Vol.6 (2)*, 78 – 88.
- Permatasari, A. R. (2012). Hubungan antara Self Efficacy dengan Stress Siswa Kelas Akselerasi di SMP Negeri 1 Sidoarjo. *Skripsi*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Sarwono, J. (2012). Metode Riset Skripsi : *Pendekatan Kuantitatif (Menggunakan Prosedur SPSS)*. Jakarta : PT. Elex Komputindo
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Trimulyaningsih, N., & Rachmahana, R. S. (2008). Positive religious coping style dan penerimaan diri pada survivor Gempa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi, Vol. 1, (No.1)*, hal 74-100